11 | 动静有法：恪守故事的伦理法则

2021-07-21 涵柏

《讲好故事》 课程介绍 >

讲述：正霖

时长 18:32 大小 16.98M

你好，我是涵柏。

今天继续我们的故事旅程。在前面的课程里，相信你已经学到了足够多的技巧，可以去“炫技”了。今天这节课在某种程度上来说，会是一盆小小的“冷水”。在你拥有能够俘获你的受众的能力时，还是得请你三思：我究竟有没有遵守故事里的伦理法则？

这节课我会分成两个部分来分享我关于故事的一些看法：

讲故事时我们必须要注意的一些伦理法则；

我们在向受众分享一个故事时，应该注意的表达技巧。

这两个部分都不是特别大的点，但是对于我们讲故事来说，又是没办法绕过去的，所以我把这两个点整合在技巧篇的最后一节课里和你分享。

故事的伦理法则

我们先说第一部分：故事讲述中应该注意的伦理法则。

当你看到这个部分的时候，你可能会疑惑，这值得拿出来讲吗？我们知道，故事有非常强大的力量，**故事可以影响别人，甚至改变别人**。正因为这种力量如此强大，如果我们不对它加以约束，这种力量就可能会转化为可怕的破坏力。

在近代历史中，最能体现故事恐怖力量的就是希特勒操纵德国人民的故事。希特勒凭空造出了一个所谓的追求，把自己监禁的地方在故事中包装成“就像耶稣基督的受难地”，把耶稣的故事改编之后据为己有来催眠人们，以此合理化他的所有手段。

希特勒虽然已经死了，但很多邪教、传销还在使用着同样的手法去俘获受众。这样的故事虽然在某种程度上来说是成功的，但是我们毫无疑问应该抵制这样的故事。

故事作为一种沟通的有效工具，本来就是为了影响别人的内心，所以将心比心尤为重要。如果你不希望自己被操控、被冒犯，那么你就不要在你讲故事的过程中对别人做这样的事。我想这是伦理法则最基本的一条。

那我们具体应该注意哪些原则呢？我把原则分为了三点：

不要让故事显得虚假；

故事要有边界感；

不要歧视他人。

接下来，我们分别进行讲解。

不要让故事显得虚假

伦理法则第一条：不要让故事显得虚假。

看到这，你可能觉得奇怪：那些神话故事、小说里的故事不都是假的吗，为什么要说不要让故事显得虚假呢？

要回答这个问题，我们要区分两个概念：**事实**和**真实**。我们的很多故事可能都不是事实，是我们加工、想象得来的，就听故事的人来说，当然可以接受你的故事高于事实。

而真实呢？这里特指令人信服的内容。细想一下，那些感动你的故事，是不是都是你认为真实的故事。

我举个例子，读小学初中的时候写作文，总有一些同学喜欢这样讲故事。比如，作文主题是勇气，他就写自己有一次打篮球摔倒了，膝盖磕出了血。看着腿上的血，自己想起了长征中的红军抛头颅、洒热血的画面，便勇敢地站了起来。

这样的故事一点都不能打动我，因为我觉得过于虚假。的确，有可能他会想到这个画面，但是他没有为我营造出让我信服的场景和细节。

这样的例子还有很多，我印象很深的是在 2020 年有一部口碑很不错的剧叫《我是余欢水》，讲了一个胆小怯懦的中年男人余欢水在遭遇老婆出轨、离婚，又被查出癌症的情况下，破罐子破摔，性情大变的故事，以诙谐荒诞的方式讲述了底层小人物的困境。故事的整体呈现是很不错的，豆瓣的评分起初也很高。

然而到了整部剧快结束的时候，因为一句台词彻底翻车，豆瓣评分从 8.5 直接掉到了 7.4。当时的情节是这样的，一个名叫徐大炮的悍匪绑了 7 个人，他告诉这 7 个人，你们每个人给出一个理由，谁的理由能说服他，他就放谁。

七个人中唯一的女性首先发话：“肯定放我啊，哥哥，我是女的，我是弱势啊。”徐大炮听完笑着回答：“别来这一套，男女平等。你们天天哭着喊着要女权，我给你呀。”

就因为徐大炮的这句台词，这部剧被骂上了热搜。我们不去讨论这到底是不是小题大做或者部分人带节奏故意诋毁这部剧，在这里我们就故事说故事，我来分享我的一个看法，聊聊这个台词出现在这里为什么不妥当。

在这部剧里，这个叫徐大炮的悍匪是个文盲，他连个成语都说不上来，很多话都说不利索。但他突然蹦出了“男女平等”这句话，显然是不符合剧里的人设的。然而，他还偏偏

就说了，这就属于一个人说出了不合时宜、不合逻辑的话。

这给人的感觉是什么呢？**编剧或导演为了在故事中夹带私货，牺牲了故事人物的合理性。**这就会让人觉得不真实。我们从结果来看，确实无论从戏里还是戏外来讲，这句台词对于整个故事的传播都是适得其反的。

故事要有边界感

接着我们来看第二条伦理法则：故事要有边界感。

在我写这节课的时候，杭州保姆案正在网上发酵。如果你看过这则新闻，应该大致知道这是一个什么样的故事。我简单介绍一下这个故事的背景。

2017 年 6 月，一位保姆在杭州某公寓人为纵火，户主林生斌在一夜之间痛失妻子和三个孩子。

妻子和孩子去世后，林生斌一直在多个场合表达对妻子和孩子的思念。他在微博上说：“等忙完这一生，我来看你们。”

然而到了今年的 6 月 30 日，林生斌突然在微博上宣布，自己有了新生活，结了婚，女儿也满一周岁了。一时之间，这个曾经的深情丈夫形象，变成了众人嘴里“消费亡妻的凤凰男”。

此后，网上有关林生斌的故事，被不同的人演绎。更有甚者，把别人曾经说过的每一句话，做过的每一件事，都拿出来解读放大。

我无意从道德维度去评价林生斌这个人，但我知道我们给受众讲述一个有关别人的故事的时候，对别人的隐私权理应多一份尊重。只要没有影响到你、伤害到你，其实我们应该保持应有的距离。

正如我在这门专栏课中始终强调的，一个故事之所以能影响人，本质原因在于，讲故事的人也是人，所以他能理解人性、揣摩人性。但也正因如此，我们也要**警惕人性**。因为我们今天如果只是为了让故事更加新奇，从而去侵犯别人的隐私，那也请我们冷静下来想想，如果有一天，被侵犯的是我们自己呢？人性本来就是复杂的，**对于私人故事，边界感尤为重要。**

你我都不是别人人生的鉴定师，一个人的心灵上痛苦是真是假，多大程度上真，多大程度上假，我们是鉴定不了的。

退一步讲，如果我是林生斌深情人设的受害者，比如为他捐过款、照顾过他的生意，我会很气愤，我希望其他人不要像我一样再犯类似的错误。你在重新讲述这个故事的时候，那也应该注意边界，**故事的主旨不是号召人去攻击别人，而是希望大家以“我”为鉴，更加多元地去理解人性。**

不要歧视他人

第三条伦理法则：不要歧视他人。

在接下来的应用篇中，有一节课会教你怎么讲好品牌故事。在这里，我想先讲一个反例。2020 年，突然出现了很多互联网金融的广告故事，其中有一些广告故事因为歧视他人，受到了广泛批评，并因此被处罚。

比如在足浴店因为点了便宜套餐被看不起，于是贷款点上了 698 的套餐；男生见女方父亲被嫌穷，还被指了一条明路：去贷款可以借到 20 万；一位空姐向侏儒男大喊：“你连 360 借条都不知道，我们不合适。”

这些土味广告里充斥着各种歧视，仿佛只有贷上款，才能挺直腰板。

还有一个令我印象颇深的故事，讲的是一个农民工和母亲乘坐飞机，母亲恶心想吐，农民工请求开窗，空姐给出的方案是升舱。农民工面露难色，此时坐在他后面的老板豪气地说，升舱的钱他来出。最终的结局令人浑身不适：老板拿过了农民工的手机，帮他在某平台贷了 15 万，还宣传到账快、利息低。

看似无厘头的故事背后，是对低收入阶层毫不掩饰的歧视。衣着朴素的男子因母亲坐飞机晕机，在请求帮助时得到的建议居然是升舱。这其实是赤裸裸的社会歧视与偏见。

对应到我们自己讲故事上，我们在编排故事的时候，为了加深受众的印象，不得不对故事中的人物做一些标签化的表达，不得不加深故事中的冲突和对立感，但这种表达可不是以歧视他人来完成的。

在讲故事时，还有一种无意识的歧视可能会体现在我们的用词上。比如“像瘸子丢了拐棍”这种描述就是对残障人士的冒犯，再比如“剩女”一词有性别歧视的含义等等。因此，我希望我们在学习如何讲故事的过程中，也能慢慢地**学会在语言中筛除这些词语，体现我们应有的尊重。**

故事的表达技巧

好了，分享完故事中的伦理法则后，我们再来说说第二部分：我们在向受众分享一个故事时，应该注意的表达技巧。

你也可能好奇，为什么我们在技巧篇的前几讲中没有专门来说这件事，是不是它不重要。

当然不是，你还记得我在前面说过一项研究吗？听众大约只能听到 15% 的词汇。但这句话只说了一半，那听众还靠什么来接收信息呢？你的表情、姿势、着装、眼神、语气、步调，甚至会从你自己不会注意到的细节上解读到一些信息，比如你所使用的笔、你的发型等等。

这些都很重要。但我为什么不在一开始讲呢？这是因为我们每个人的特点不一样。比如有的人说话声音就特别好听，有些人天生就是一个表情达人，这就导致这些元素都太过主观，很难用一些专门的技巧去概述你应该用什么样的表情、什么样的眼神、什么样的发型。

但为什么现在又要拿出来说说呢？我准备给你介绍一些通用的技巧，但这部分的内容又撑不起来一节课，因此，我们放在技巧篇的最后集中聊聊。

训练自己的面部表情和手势

第一个技巧是训练自己的面部表情和手势。对于面部表情来说，你可以尝试着把自己讲故事时的样子录下来，并且在回放的时候关掉声音，这样你就可以专注地去观察自己的脸部表情了。然后你再对录像中显示的不足之处加以改进，再录一遍，再看自己有没有其他需要提升的地方。通过这样有意识的循环训练，可以有效提升自己的面部管理。

对于手势而言，以前，我在大学里打辩论、搞演讲，每次在上台前的训练里，我都会对着镜子，边使用手势边读出内容，看看哪些手势加分、哪些扣分，改掉扣分的动作。

有人说，我们又不是表演大师，没有惊人的表演才华，练了也没用。我的建议是，至少不要让你的手势和表情成为你的扣分项。何况，有些手势是很有必要的。

你想想，当你要讲一个有关枪的故事，为什么不用手势比一个枪的样子呢？你要讲述一个爱哭的小孩的故事，为什么不用表情加手势尝试做出这个小孩哭泣时的样子呢？再比如，当你提到“我喜欢玫瑰花的味道”，为什么不顺势探出鼻子，深吸一口气，想象自己埋头在玫瑰花丛中呢？听众当中，总有一两个人会下意识地跟随你的动作，他们显然记得玫瑰的味道。

你要知道，**我们的表情和手势是一种超越语言和文化壁垒的沟通渠道。**

重视沉默的力量

第二个技巧是沉默的力量。想想你在坐电梯或者等红灯的时候，随着沉默的场景时长的增加，你的焦虑和烦躁感一定会不断增加。

在讲故事的时候，你可以尝试着运用沉默的力量：沉默几秒，让沉默去扩展听众的心理空间。比如，当你说到你想给你家的猫安乐死，你可以停上几秒，听众自然会去咀嚼这种内心感受。沉默的时间要恰到好处，因为**人的情绪在沉默中是由低到高，在到达顶峰后，突然下降。**所以，沉默太长或者太短都不太合适。一般来说，在故事刚开头，你可以停顿得长一点，在故事的讲述过程中，短一点为好。就沉默在开头和讲故事的过程中这两种情况，我分别给你举两个例子。

故事开头的沉默。在我看过的一期超级演说家节目中，一位男选手登台以后，先在舞台上沉默了大概 8 秒，突然开始说话：“我刚刚有 8 秒钟站在这里，没有说一句话。观众可能在想，这人是不是忘词了；主持人在想，选手不说话，我应该怎么提醒他；评委可能在想，他等会要表演一个什么。总之，这难熬的 8 秒沉默，可能会让各位有各种猜想，但这是我特意的安排。因为我要讲一个慢下来的故事。”

当时我看这期节目的时候，现场的效果特别好，所有人都对他接下来要讲的故事充满了兴趣。他的这个停顿犹如空镜头一般，别有一番感染力。

在讲故事过程中的沉默。这个例子是在《吐槽大会》上，嘉宾 Rock 吐槽侯佩岑时，使用的一个段子。他说，侯佩岑也演过偶像剧，和周渝民还合作过《美味关系》。据说还送出

了荧幕初吻。因为没有经验，和周渝民足足吻了 45 分钟，这哪是拍戏啊，这是解恨。你们知道四十五分钟有多长吗？（沉默 3 秒）

这个停顿还不足 4 秒钟。顿时，现场观众笑倒了一大片。不用说，这就是沉默停顿带来的好处：用停顿，给听众回味的余地，让他们参与进来。

锻炼讲故事的语气

我们最后来说说第三个技巧：讲故事的语气。

我们都知道，同样的一句话用不同的语气讲出来，给人的感觉是天壤之别，别人对这句话的反应自然也是天壤之别。就拿我们去找别人索要一份工作报告这种小事来说，如果是请求的语气，别人自会高高兴兴地把报告给你；如果是不耐烦的语气，别人恐怕会冷面以对，根本不会搭理你。这个道理，我们都懂。

那在讲故事中，我们应该怎么锻炼讲故事的语气呢？给你分享一下我比较常用的两种方法：

给故事内容标重音。标重音的基本原则是看这个词语或者句子的重要性。如果重要，语气自然要重读；

培养语感。拿出经典的故事，自己去琢磨故事中哪些地方要重读，哪些地方要有疑问语气，哪些地方又要稍作停顿，然后再讲给朋友听，听听他们的意见。

总结

好了，今天的主要内容到这里就结束了，我们来总结一下。这节课是我们技巧篇的最后一课，我把它分成了两大块内容，一个部分是讲故事时应该恪守的伦理法则，一个部分是在讲故事时应该注意的表达技巧。

在故事的伦理法则方面，我列举了三个主要的原则。

第一，不要让故事显得虚假。请记住，那些感动你的故事都是你认为真实的故事。注意了，这里所说的真实，是指情节真实。比如一个两岁的孩子说：“我希望全天下每个人都能有一辆车。”这样的情节安排，就不真实。

第二，故事要有边界感。正如我在这门专栏课中始终强调的，一个故事之所以能影响人，本质原因在于讲故事的人也是人，所以他能理解人性、揣摩人性。但也正因如此，我们也要警惕人性，防止我们把自己当作圣人，以一种圣人眼光俯视一切。

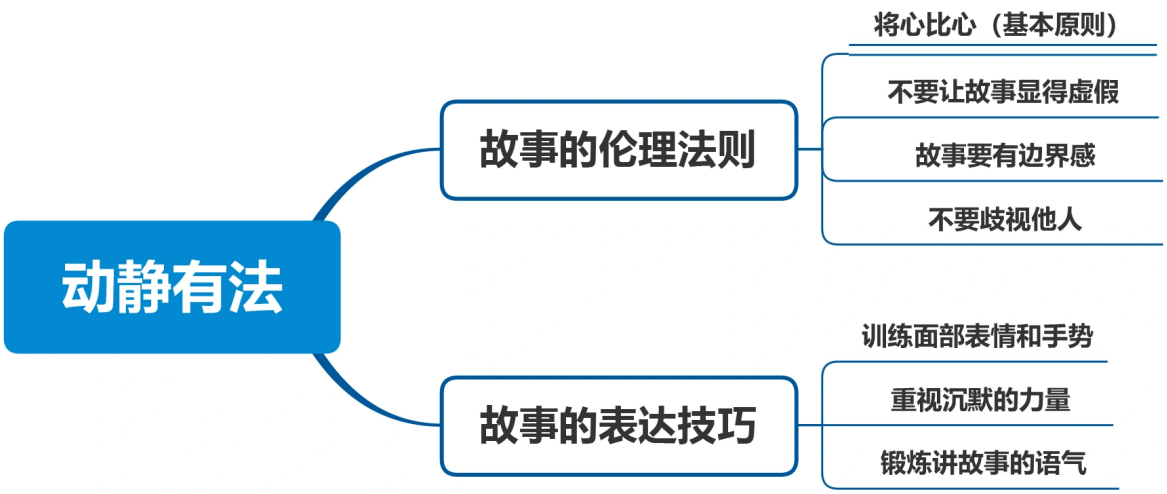
第三，在故事中不应该歧视他人。你既要防止有意识的制造歧视，刻意标签化故事中的人物，也要防止无意识的歧视。在讲每一个故事之前，你需要审视下这个故事里会不会有一些语言伤害到别人。

对于故事的表达技巧而言，我给你分享了三个我自己的常用技巧。

第一，训练自己的手势和面部表情。你可以尝试把自己讲故事时的样子录下来，并在回放的时候关掉声音，这样你就可以专注观察自己的脸部表情了。然后你再对画面中显示的不足之处，加以改进。通过训练来提升自己的面部管理。

第二，重视沉默的力量。在讲故事的时候，你可以尝试沉默几秒，用沉默去扩展听众的心理空间。沉默的时长要恰到好处，一般来说，在故事开头你可以停顿得长一些，在故事的讲述过程中则短一点为好。

第三，锻炼自己讲故事的语气。你可以试着给故事内容标上重音，有意识地培养语感，并把故事讲给朋友听，以修正自己讲故事的语气。



极客时间

作业

最后，我来给你留个作业。请你根据下面这个故事，尝试标出重音、需要表达疑问的语气以及需要沉默停顿的地方。

一个贪心者上街去买鞋，心想拣一便宜点的。不料，店主说：“我这里的鞋一元钱不要，随你穿走，但有一条件，就是你在三天内不能说话。”太好了！贪心鬼认为这太划算了，于是拣了一双 500 元的鞋子，不声不响就回家了。妻子问他多少钱，他一言不发，再三问，还是不说话。家人着急了，去请医生，医生询问他，他也咬着牙不说话。医生慌了，认为这是怪病，无法医治，他的妻子吓坏了。

三天到了，鞋匠来到他家，先与他妻子谈了一会儿。然后又单独进屋对贪心鬼说：“时间已到，你可以说话了。”说完便告辞了。那贪心鬼把这件事情说给妻子听，并且眉飞色舞的对妻子说“太好了，只是三天不说话，白白得了一双鞋，500 元啊”。妻子听完后，瞪大了眼：“什么？刚才鞋匠说他会治哑巴，已拿走了 1000 元啊！”

——故事来源于网络

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 0 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 10 | 无中生有（下）：如何编排长故事

精选留言 (1)

写留言

进化菌 神

2021-07-21

故事的伦理道德，将心比心是原则，讲不操控、不歧视、有边界的良心故事。
故事的表达技巧，说话、神态和语气的训练，适当的沉默效果可能更好。

作业里的故事，首先想到的是不能说话我还不能通过其它方式说明情况么？比如在纸上

写……当然，这有点抬杠了。...

展开